

carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

06/24

EUR 6,50

BEWUSSTSEIN

ERHOLUNG

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG



Wie die Suche nach dem Sinn des Lebens
deine mentale Gesundheit stärkt

+ DEIN SPORT IM HERBST: PADEL-TENNIS, FITNESS-BOXEN UND TRAU-DICH-YOGA

A person in a light-colored jacket and shorts stands on a rocky outcrop, holding a thin rope that extends vertically across the frame. The background features a vast mountain valley with a lake and distant peaks under a clear sky.

Verbund

Aus eigener Kraft.

Energie, direkt aus der Natur.
Wir versorgen Österreich.
Verlässlich. Tag und Nacht.

„Liebe bleibt.“

Søren Kierkegaard (1813–1855), dänischer Philosoph

Philosophie ist überall. Gastautor Stephan Bartels beschreibt das ganz wunderbar in seiner Einleitung für unser Dossier (ab Seite 112): Längst haben die großen Denker die Abgeschiedenheit von Klosterbibliotheken verlassen, um fröhlich Party zu machen – auf Türschildern, auf Kühlschrankschrankmagneten, auf Zierkissen ...

Wir kommen gar nicht aus. Kommerz-Trash? Kalenderspruch-Alarm? Sicher.

Aber schlimm? Nö.

Liegt ohnehin an uns, zu entscheiden, welche der allgegenwärtigen Sinnsprüche wir in unserem Kopf wohnen, unser Leben (mit)bestimmen lassen ...

Und das Schöne an der Philosophie ist: Sie bietet da echt viel Auswahl. Deshalb spielen wir in dieser Ausgabe Philosophen-Tinder. Wir stellen ein paar Ideen vor – und du swipst einfach so lange durch, bis dir eine gefällt.

Oder bis du eine findest, die du ändern willst.

Kleine Geschichte: Ich hab Waltraud getroffen, unsere Weltreisende, die für ihren jährlichen Heimatstopp in der Stadt war. (Ihre Geschichte findest du diesmal auf Seite 82.)

Als sie nach ihrer Ingwer-Limo greift, fällt mein Blick auf ihren Unterarm. „Love always“ ist da tätowiert. Ich muss schmunzeln, hat sie mir doch gerade von hoch komplexen Beziehungswirrwungen erzählt. Aber die Liebe, für die sich Waltraud als Leitstern ihrer Lebensreise entschieden hat, ist größer, umfassender. Sie wurzelt

in Waltrauds unerschütterlichem Glauben, dass Licht auf lange Sicht immer tragfähiger ist als Schatten. „Ich habe das aus meinem Lieblingsbuch“, sagt sie, „Dort heißt es allerdings: ‚Love always wins‘. Mit dieser Aussage hab ich gehadert, weil ‚gewinnen‘ immer Wettkampf suggeriert. Ich kann mit Wettkampfmentalität wenig anfangen.“

Also hat sie es geändert: Love always.

Mehr braucht die Aussage nicht.

So geht's nämlich auch: *Ist eine Philosophie nicht ganz die deine, ändere sie, bis sie für dich passt.*

(Meine Version wäre übrigens die von Herrn Kierkegaard. Deshalb hab ich sie da oben hingeschrieben. Ob auch auf den Unterarm, muss ich erst überlegen ...)

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Suchen, Entdecken – und Ändern!



Nicole Kolisch,
carpe diem-Chefredakteurin

Inhalt



36

Ernährung Gesund genießen.

36 Essen fürs Köpfchen

Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia verrät, welche Ernährung unsere kleinen grauen Zellen in Bestform hält. Die Top-6-Rezepte inklusive.

66 Aperitif mit Biss

Selbst gemachte Bitterpastillen helfen deiner Verdauung auf die Sprünge.

108 Bone Booster

Starke Knochen sind kein Zufall, sondern das Ergebnis einer richtigen Ernährung. Wir lassen uns von Sporternährungswissenschaftlerin Iris Pohl die Sache mit dem Kalzium erklären.

60



Bewegung Den Körper spüren.

26 Jeder Körper ist ein Yoga-Körper

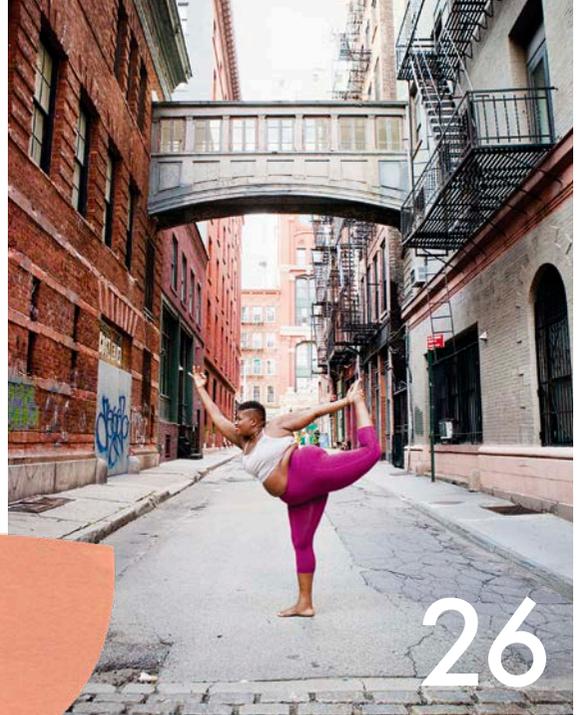
Früher stand Jessamyn Stanley mit Yoga auf Kriegsfuß: Sie fühlte sich dick, ungenau und fehl am Platz. Doch dann wurde sie selbst Yogalehrerin...

34 Was bitte ist Padel-Tennis?

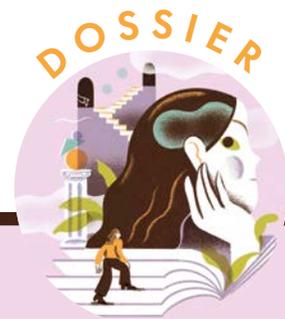
Kurz gesagt: eine Mischung aus Tennis und Squash – ein Full-Body-Workout mit Spaßfaktor und Teamspirit. So geht's!

68 Boxen ohne Veilchen

Beim Fitnessboxen fliegen die Fäuste, ohne zu kämpfen. Das macht nicht nur Spaß, sondern auch richtig stark.



26



112

WENN DU DENKST, DU DENKST...

Philosophie?

Genau: Das war so ein Schulfach. Irgendwas mit alten Griechen, spröde und unzugänglich. Schade eigentlich. Denn Philosophie ist mehr: eine Leitplanke des Lebens nämlich. Sie beantwortet ganz praktisch die Frage, wer wir sind und was das alles hier soll.

Ein **carpe diem**-Dossier.



52

11

Erholung

Durchatmen, loslassen.

82 Zwischen Wellen und Wunderland

Im Süden Thailands entdeckt Waltraud Hable Dinge, die für den Verstand erst mal keinen Sinn ergeben. Und sie lernt, was alles möglich ist, wenn man sich traut, die richtigen Fragen zu stellen.

98 Die letzte Wildnis

Island, heißt es, ist ein stiller Lehrmeister. Jeder Reisende wird hier zum Taferlklassler. Was am Lehrplan steht? Einsamkeit, Erdverbundenheit, Ehrfurcht – und Elfen.

Bewusstsein

Dir selbst vertrauen.

20 „Boooah, ist das peinlich ...“

Da ist es wieder, dieses Gefühl, das uns die Röte ins Gesicht treibt und echt schmerzhaft sein kann. Ein Blick hinter die Fassade der Scham.

52 Der große kleine Unterschied

Dass Frauen anders krank werden als Männer, hat man in der Medizin lange ignoriert. Die Gendermedizin sorgt für mehr Gerechtigkeit.

60 Wahrscheinlich ist da wirklich was

Gisbert hat schamanische Reisen unternommen. Seine Souvenirs: Rückhalt, Trost, überraschende Einsichten und gespenstische Antworten.



„Die aller-mutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken. Laut.“

Coco Chanel (1883–1971)

25

Standards

- 3 Editorial
- 6 Fragen, die das Leben stellt
- 14 Niki Löwenstein: Welche Zukunftsfragen beschäftigen dich?
- 48 Der optimierte Wagner
- 59 Schönes für mich
- 78 Maria Dorner: Geht's noch?
- 96 Ode an das Handtuch
- 134 Kopfknistern
- 136 Letzte Dinge
- 138 Impressum

Cover-Illustration: Carmi Grau

Folge uns auch auf

Fragen, die das Leben stellt





Warum lesen manche Menschen bestimmte Bücher immer wieder?

Alter Schmöker, neues Lesevergnügen: So mancher Bücherwurm wird gern zum Wiederholungs-täter. Wie eine Gruppe von Psychologinnen herausfand, hat dieses Phänomen aber nichts mit dem Inhalt der Geschichte zu tun, sondern dient dazu, die als sicher empfundene Bindung an die Helden und Heldinnen immer wieder zu erleben bzw. zu vertiefen.

Die positiven Gefühle werden so absichtlich herbeigeführt.

Spannend: Jene (der insgesamt etwa 700) Befragten, die dieses Leseverhalten an den Tag legen, gaben in der Studie zugleich an, sich in ihrem Umfeld wenig zugehörig zu fühlen. Ihr Bindungsstil wird von den Forscherinnen als ängstlich und vermeidend beschrieben, woraus diese schließen, dass sich die Betroffenen in eine narrative Welt flüchten, um unerfüllte soziale Bedürfnisse auszugleichen.

Vielleisende, die hingegen lieber zu neuen Büchern greifen, zeigen diese unsicheren Bindungen in der Befragung nicht.

Quelle: „Zurück, wo ich hingehöre: Wiederlesen als risikofreier Weg zu sozialen Kontakten“, Studie von **SHIRA GABRIEL, LAUREN M. MINISTERO, JENNIFER VALENTI, MELANIE C. GREEN**, erschienen im Fachmagazin „Psychologie der Ästhetik, Kreativität und der Künste“